LITORALPRESS

Fecha: 25-04-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: El estrés es contagioso, pero hay técnicas para evitar que se transmita sin dejar de dar apoyo

Pág. : 10
Cm2: 615,6

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Al intentar ayudar al otro, las personas cercanas podrían caer en el mismo estado emocional:

El estrés es contagioso, pero hay técnicas para evitar que se transmita sin dejar de dar apoyo

Sentir más cansancio o un nudo en la garganta pueden ser algunas señales. Los expertos recomiendan identificar si se trata de emociones propias o ajenas, nombrarlas y establecer límites, entre otras medidas.

ANNA NADOR

Así como los resfríos se transmiten entre personas, el estrés también puede contagiarse. Por eso, si un compañero de trabajo, una pareja, un familiar o un amigo está estresado, es posible que ese malestar termine afectando a quienes lo rodean.

"Hay bastante evidencia desde la psicología y la neurociencia de que las emociones y los estados psicofisiológicos, como el estrés, se pueden transmitir de una persona a otra a través de un proceso conocido como contagio emocional. Esto ocurre con mayor frecuencia e intensidad cuando estamos en contacto con personas cercanas, como la familia, la pareja o los compañeros de trabajo", explica Paula Errázuriz, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la U. Católica. Eso sí, no todos reaccionan igual.

"Hay personas que tienen más capacidad de empatía y son más sensibles a los estímulos sociales. Por eso, son más propensas a contagiarse de estados de ánimo: se sincronizan más rápido y también más intensamente con los estados emocionales de los demás", señala Jaime Silva, psicólogo y director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo.

Javiera Duarte, psicóloga e investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la U. Diego Portales y del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap), agrega que este contagio puede producirse por dos vías. "Si yo veo a alguien que está estresado —tanto por su lenguaje verbal como no verbal, como los gestos o las expresiones faciales—, eso se contagiaría tanto desde lo psicológico, es decir, a través de la empatía, como desde las neuronas espejo, que empiezan a repetir patrones similares a los de la persona que se está observando".

PREEPIK

La transmisión de emociones y estados psicofisiológicos, como el estrés, ocurre en entornos cotidianos como el trabajo, la familia o la pareja, y su impacto es mayor cuanto más cercanos son los vínculos, dicen los expertos.

Este fenómeno tiene una base evolutiva. "Una de las características más potentes para la adaptación y la evolución es que los seres humanos tienen una gran capacidad de sincronizarse y de coordinarse. Parte de esa sincronización y esa coordinación tiene que ver con los estados de ánimo y el humor", señala Silva.

Aunque esta capacidad puede ser beneficiosa, también conlleva riesgos. "Puede ser una herramienta positiva para adaptarse a las situaciones sociales, pero si se está en un entorno con un exceso de experiencias emocionales difíciles, como el estrés, eso puede transformarse en un contexto tóxico", advierte.

Esto cobra especial relevancia si se considera que el estrés propio y el que se contagia se experimentan de forma muy similar. "Hay distintas sensaciones físicas que podemos tener, y probablemente no van a ser muy diferentes, ya sea que la emoción sea propia o que se haya contagiado de alguien más. Quizás estoy muy cansada, tengo el cuerpo más tenso, una sensación de dolor estomacal o un nudo en la garganta", señala Errázuriz, también cofundadora de la Fundación PsiConecta e investigadora del Midap.

El problema, advierte Duarte, aparece cuando este estado se prolonga en el tiempo, ya sea por situaciones personales o por contagio emocional. "El estrés crónico, ese que se mantiene durante un período prolongado, es muy dañino para la salud. A nivel físico, puede alterar el sueño, desregular la secreción de cortisol y afectar el equilibrio hormonal, entre otras consecuencias. Y en el plano psicológico, puede derivar en trastornos como la ansiedad o la depresión, especialmente cuando las personas no cuentan con las herramientas necesarias para manejar estas situaciones".

En ese contexto, Errázuriz destaca la importancia de fortalecer el autocuidado. "Es clave poder desarrollar herramientas para acompañar a otros en situaciones difíciles y, a la vez, cuidarnos a nosotros. La idea no es evitar a las personas estresadas o que están sintiendo alguna emoción intensa, sino desarrollar recursos internos para no absorber este estrés de una manera desregulada".

La primera estrategia, señala, es trabajar en la autoconciencia emocional: la capacidad de reconocer y comprender lo que se está sintiendo. "Podemos hacer ejercicios de *mindfulness* (atención plena) que nos ayuden a identificar qué emociones son propias y cuáles provienen de otras personas. Poder nombrar lo que siento —por ejemplo, decir 'estoy tensa'— y preguntarme si esto es algo mío o si estoy resonando con alguien más, es un primer paso".

Silva coincide en que verbalizar las emociones es una herramienta clave. "Una forma de manejar este tipo de experiencias es la capacidad de poner en palabras los estados emocionales. Esto es un gran protector de que esa experiencia se vaya acumulando o desarrollando de manera más intensa".

Otra estrategia es establecer límites emocionales. "Está bien a veces decir: 'En este minuto necesito espacio para mí' o 'necesito rodearme de personas que lo estén pasando mejor', porque de lo contrario no voy a estar bien y tampoco voy a poder seguir apoyando a quienes quiero apoyar", comenta Errázuriz.

También se recomienda incorporar acciones concretas para regular el cuerpo y la mente. "Respirar de forma lenta y pausada, mojarse la cara o hacer pausas activas que generen bienestar —como salir a caminar o conversar con alguien que me ayude a cambiar de estado— puede ayudar a no absorber el estrés de forma desregulada", concluye.